



# かながわ スポーツタイムズ

平成30年(2018)

Vol.72

テニス  
全仏オープン  
準優勝!!

今、勢いのある  
テニスプレーヤー  
にインタビュー!

インタビュー



ラグビー特集  
サントリー 松島選手

◇インタビュー

「テニスを楽しむ、努力を楽しむ」

プロテニスプレーヤー

穂積 絵莉 選手

- ◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介
- ◇ラグビーワールドカップ2019™特集  
「ラグビーワールドカップまであと1年」

# テニスを楽しむ、努力を楽しむ

## プロテニスプレーヤー

ほずみ  
穂積

えり  
絵莉

選手



1994年生まれ 神奈川県平塚市出身 橋本総業ホールディングス所属

杉山愛さんと母の美沙子さんが代表を務める「パーム・インタナショナルTA」で本格的にテニスを学ぶ。2006年全日本ジュニア女子シングルスで優勝、2011年全豪オープンジュニア女子ダブルスで準優勝、2013年全日本選手権シングルスで優勝、2017年全豪オープン女子ダブルスでベスト4、シングルス本選出場、2018年全仏オープン女子ダブルスで準優勝、ジャパンウイメンズオープン女子ダブルスで優勝。ダブルスでは、パワフルかつ安定的なストロークで試合を組み立てる役割。

## テニスとの出会い ～コーチや家族の存在～

テニスは、両親や祖父母もやっていて、休みになれば家族でテニスコートに行ってテニスをしていたという感じで、小さい頃からずっとテニスは身近にありました。家族と行くとすごくやりたがって、家族とやるテニスが好きだったようです。小さい頃からパームでやっていて、ジュニアの頃は松浦コーチ。途中からは杉山コーチ。もう一人梅田コーチもジュニアから。プロになっても後の2人は4年半ぐらい教わっています。コーチによって私が求めているものが違って、杉山コーチは、技術やテニスの打ち方、フォーム、メンタル的なこと。梅田コーチには戦術といったそれぞれの得意な分野を求めています。それが2人のコーチを付けるメリットです。

ジュニアの頃は、両親ともにプロになってほしいと思っていなかったようで、勝っても負けても何も言われませんでしたので、本当に楽しいだけでやっていました。負けても自分のプレーができたならほめてくれました。のびのびとやらせてもらえて、それは本当に良かったなと思います。ただ、私らしいプレーができなかった時、かなり怒られました。今私がやるべきことができていなかったり、勝ちたいためにプレースタイルを変えたりしたときに厳しかった。そういう環境でやらせてもらえて、すごく今は感謝しています。

## プロを目指す

高校1年の時に、初めて全豪オープンジュニアに出場し、本戦会場に行きました。それまでテニスを見るのは好きでなかったのですが、初めてグランドスラムの会場を見て、見るだけすごい鳥肌が立ち、会場全てのエネルギー量が高く、「こすすごい！」と思ったのです。試合環境も練習環境もサービスもすべてが違うし、待遇もよく、気持ちがいい状態でプレーができました。沢山の方に観戦して頂き、審判もボールボーイもプロと同じような待遇で試合ができ、「プロになってもう一度ここに帰ってきてプレーしたい！」と思ったのがプロを目指した大きなきっかけです。

練習では、今日の課題をどれだけ克服できるか、どれだけ集中してできるかを意識してやっています。うまくいかない時に、どう練習に向かうか。うまくいかない時や疲れていたり、気分が乗らなかったりで調子が出ない時は「やりたくない・・・」と思ってしまいがちですが、プロはそんな日も試合に勝たなくてはなりません。だから、うまくいかない日にどうプレーできるか、どう自分の気持ちをコントロールできるかが大事になってきて、その中でできることを全力でやるのです。「その日にできる全力を尽くす」ことを意識して、練習をしています。「何か目標を設定してそれを達成していける」こともテニスのいい所だと思います。

「試合は練習のように、練習は試合のように」とコーチに言われたことがあります。それが結構難しくて、試合は勝ちばかり意識してちょっとプレーが硬くなるのですが、そういう時こそ練習を思い出して、リラックスし

て練習の通りにやることを意識しています。練習は勝ち負けがなく適当にやれてしまうところがあるけど、試合の時の緊張感を感じて、しっかり入り込むことが大事だと思っています。

## テニスへの向き合い方

テニスは、個人でプレーするので、自分との闘い、言わば孤独なスポーツと言えます。また、相手の嫌なことをするのがテニスなので、私は「相手をどうやったら走らせられるか、どこに打てば相手が嫌がるか」などを考えながらテニスをするのが楽しいです。相手が嫌がっていたり、ぴったりはまったときはすごい気持ちがいいです。理詰めでテニスをするということを、子どもの頃は感覚でやっていたと思います。考えているつもりもないのに、コーチに「絵莉は考えてやっている」と言われ、そうなのかなと思いました。感覚でやっているといい時と悪い時の差が出やすいので、それを意識できれば、コンスタントに力が出せると思っています。



プロになってからは、テニスへの思いがちょっと変わりました。それまでは、仕事ではないし本当に楽しく、「いいプレーできればいいな」と思いながらプレーしていました。プロになると、やはり仕事としてお金も発生しますし、スポンサーさんにも支援してもらったりして自分の結果でしっかり返していかなければならない。テニスは好きで楽しいですし、そういう気持ちをずっと持ってやっていますが、より勝ちに執着するようになりました。勝ち負けをすごく意識するようになりました。

## 自分らしいプレーと日本人の強み

私は、人よりもベースラインに近いところにポジション取りして、早いタイミングで打ち返すプレーが得意です。日本選手の中ではパワーがあり、クオリティの高いボールを打てる方だと思っています、それが自分の強みです。早いタイミングで打った方が、相手の力を利用できるのです。伊達さん杉山さんは結構前に立ちます。今の日本選手は走れますし、広く捌きたい（※1）ので、比較的後ろに立つことが多いです。日本選手はミスをせずしつこく粘り強いので、後ろにポジションをとる選手が多いのですが、私は自分からどんどん攻めていきたいタイプで、より活きたボールを打つために、前に立って、アグレッシブに攻めることが、自分らしいプレーだと思います。

日本人の強みはダブルスでいったらコミュニケーションと細かい所まで考えることだと思います。海外の選手と組むと、言葉の壁もあり、そんなに話し合わず流れでプレーする選手が多いです。私は細かいことも必要だと思っています、「次のポイントどうする？」といった作戦を立てることは、1ポイントごとにします。日本人はそれができるからこそ、ランキング上位に名を連ねているのだと思います。 ※1) 広範囲で、難しい球を返すこと

## ある程度の緊張感

全仏オープンで準優勝しましたが、まさかグランドスラムでここまで勝てるとは思っていませんでした。パートナーの二宮選手は前のプレーがよく、私は後ろでストロークを作ること（※2）が得意で、そこがすごくかみ合っていました。勝ち上がっていく中では波があって、うまくいかないときもあります。2回戦はファイナルセットで勝ちましたが、ファーストセットは出だしから0-4になり、いいスタートが切れませんでした。その相手は、今年の1月の全豪オープンで、1-6、2-6で負けていたので、「またあの感じで負けるのかな・・・」と思いました。ただあの時、お互いポイント間で「全然だめ」という雰囲気にならなかったのです。「今自分たちはこういう状況で、相手はこういう所がいいけど、どうしたら挽回できるか」、「どうしたら自分たちのプレーができるか」をパートナーと話し合えたのが私たちの良かった所で、それがうまく行って逆転することができました。コミュニケーションをとることが毎試合できて、いいプレーにつながったと思っています。二宮選手とは3年前ぐらいに1年間ずっと組んでいたことがあったので、彼女のプレーはよく分かり組みやすくもありました。

実は、決勝よりも準決勝の方が緊張していたのです。去年の全豪オープンベスト4で、競り合いの中「もう少し！」というところで負けていたので、絶対勝ちたいと思っていたのが原因です。さらには、対戦相手に今まで1回も勝ったことがなく、より緊張感が高まりました。でも、準決勝はお互いに相当いいプレーをしたのです。ある程度の緊張感は大事なのかなと思います。私は緊張した方がいいタイプなのかなと思います。

決勝は、やったことのない相手で、楽しみで仕方なく悪いイメージがなかったのか、そんなに緊張せずに入れました。優勝したいというよりは「楽しみたい！」というのが勝っていました。ただ、私も二宮選手もあまりいいプレーができていなくて、プレーがあまりかみ合わなかったのです。決勝は今までと相手のペースが全く違って、相手が意図的にテンポを遅くしてきたことで私たちにはとてもやりづらく思えました。早く打っていきたくったのですが、全体的にペースを緩められて、相手のいいペースの中で試合を進められ、最後まで自分たちのペースに持っていきえなかったのが敗因です。 ※2) より正確で効果的な打球を打つこと

## 優勝も夢じゃない



大会後、「グランドスラム優勝」がすごく近くに見えました。全豪オープンベスト4の時は勢いがあり、ずっとゾーンに入っている感じ(※3)でいいプレーができていました。ただ、気持ちがふわふわしていて地に足をつけていない感じで何となく勝ち上がり、実力よりも勢いがあったと思います。ダブルスプレーヤーとして知られるようになった中で、今回全仏オープンで、苦手な相手やトップシードを倒しながら決勝に行けたことは、自分たちの実力だと思って、自信になりました。全仏の時は、1試合1試合自分たちがどんなプレーをするか、次はどのようなか、話し合いが良くできていました。それでこの結果が出たので、トップとの差はそこまでないのかなと思ひ、どんなパートナーともこのようにしっかりとコミュニケーションをとって毎試合臨めれば「優勝も夢じゃないな」と、優勝が目標になりました。

私は、シングルスとダブルスとランキングに差があるので、すごいダブルスにフォーカスがされて「ダブルスだけにしないのですか？」とよく聞かれますが、私の中で今の所それはなくて両方やっていきたいと思っています。全仏の後帰国して3日間テレビや取材があって、それはすごいなと思いました。空港のメディアの多さにもびっくりしましたし、平塚市長にも表敬訪問させていただきました。うれしかったですね。

※3) 集中が極限に高まり、感覚が研ぎ澄まされている意識状態のこと

## 自分を表現すること

私はコート上で「自分を表現する」のが苦手です。感情があまり出ないので、エネルギーが低く見えてしまいます。ジュニアの頃は、どの選手もメンタルコントロールがうまくできないので、イライラしてうまくいかずラケットを投げてしまったりします。そういう時はやはり負けていて、それを見てイライラする事は良くないことと思っていました。感情がコートで出ないのは、感情をあまり出さずに気持ちを抑えようとしていたからです。感情を抑えていたらエネルギーダウンしました。イライラの部分だけを抑えるというのが難しく、ポイントを取ったときの嬉しい気持ちも一緒に出なくなってしまうました。今は、全部前面に出して、イライラが出たらそれをどう抑えるか学んでいけばいいと考え方を改めました。まずは感情を表に出すこと。ポイントを取ったら声を出してみるとかガッツポーズとかジャンプしてみる、体を動かすことでエネルギーを高めていくという事を意識的にやっています。引き続き頑張っって継続していこうと思います。

## 目の前のことに没頭する

メンタルは相当左右されます。ポイントを取ったらうれしいし、取られたら悔しい。ポイントを落としたりしてもいい展開だったら、次も同じように頑張ろうとなりますが、取ったとしてもラッキーだったら、そうはなり

ません。メンタルが落ちているときにどう立て直すか、私もまだ見つかっていない所があります。私は、どうしてダメだったのか原因を考えて、「じゃあどうする？」となります。ただそれだと、自分ができていないことに向き合うことになり、気持ちが上がっていくことはないとも思います。

一つ、ロシアのパブリチェンコバ選手の話にヒントがありました。一般の人から「やる気が出ない日はどうすればいいですか？」と質問されて、彼女は「目の前のことをとりあえずやっていく」という話をしていました。「靴を履く、靴紐を結ぶ、そういう小さなことを一つ一つやっていくことで、いつの間にかプレーすることが楽しくなってくる」のだそうです。先のことを考えると「そこに行くまでにこんなにやることがあるんだ」とちょっと憂鬱になり、いろいろなことを考えてしまうけど、「とりあえずお茶を飲もう」など小さいことに集中していたら、いつの間にか時間が経つ。「なるほど」と思います。まだ実践していないので、いつかやってみたいです。

## 同世代ライバルたちと

94年生まれの同世代と一緒にプロになった選手が私を含めて7人いますが、多くいることは楽しいですし励みになり、自分も頑張ろうと思います。同じ大会に出ている時は心が落ち着く存在で特別感もあります。一方で比べられるのは嫌ですし、同世代の選手の動向は、他の日本人選手より気になってしまいます。コートに立ったら負けたくない気持ちはあります。

私の中ではオリンピックよりグランドスラムなのですが、2020年は東京開催なので、出たい気持ちは強いです。ダブルスで全仏準優勝しましたし、メダルを狙える自信もついたので、さらに出たい気持ちが強まりました。オリンピックは、ツアーを回っている中で成績を残していければ、結果的に出られる大会なので、一つの大きな目標というよりは、日々のツアーを頑張っただけで先にオリンピックがあるという感覚です。注目度は高いので、自分のいいプレーができれば、普段応援してくださっている方々、スポンサーさんにプレーで恩返しして、感謝の気持ちも伝えられると思います。残り1年ほどですが、しっかり成績を残せるように頑張ります。

## 努力も楽しむ

良い選手になるために、やっていることを楽しめないといけないと思います。やっていることが「好き」「楽しい」と思えるエネルギーは大きいです。うまくなりたいという気持ちが出てきて、努力も苦ではなくなります。楽しくもないのに、勝ちたいだけで頑張っていたら努力も苦しくて、長く続かないと思います。トップの選手たちはテニスを楽しんでいますし、努力も楽しんでいる。なんでも楽しむ癖、嫌なことも楽しむこと。どうしたら楽しめるかを考えて過ごしていたら何でも楽しめるようになると思います。今の子どもたちにはそう考えてプレーしてほしいです。今はプロとして、やりたくないときもやらなければいけないのはつらいですけど(笑)。でも、好きなことを仕事にしている訳ですから幸せなことです。



将来的には、テニスのツアーコーチをしたいというのもあるし、メンタル・心理学や体のことを勉強できるトレーナーもいいなあと思います。プレーだけではなく、人間的にも成長し、人の心を動かすプレーをし、人から愛され応援されるような選手になりたいと思っています。選手から先の人生も大事なので、テニスを通して人としてどのように成長できるかを考えてプレーしていこうと思います。

### ～取材を終えて～

海外ツアーの転戦中、日本滞在の合間を縫って、取材を受けてくださいました。ほんわかした笑顔で、素直に率直に自分のことを話す純粋でお茶目な面がある一方で、24歳とは思えない落ち着いた語り口に、ビジョンの確かさや客観的に自分を分析する鋭い目を持っていらして、様々な穂積さんを感じる時間を過ごし、とても魅了されました。やはりプロで活躍している選手はよく考えているなと思いました。自分の課題をはっきりと持ち、克服しようと向上心を持って真摯にテニスと向き合う穂積選手。東京2020オリンピック出場を果たし、さらにプロテニスプレーヤーとして世界で活躍する姿に大注目です!! (体育センター所員)

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 特定非営利活動法人 高津総合型スポーツクラブ SELF 【川崎市高津区】

私たち高津総合型スポーツクラブ SELF は、川崎市立高津中学校、久本小学校の施設をお借りして、現在、スポーツ系教室 42、文科系教室 10 を毎日展開し、近隣の約 1200 名の皆様の「地域の遊び場」として活動しています。毎週土曜日に実施している知的障がいをもった会員の方中心の「ハートクラブ」は、活動 4 年目となり、障がいの有無に関係なく楽しんでいただいています。さらに 2017 年 4 月より県との協同事業として、県立麻生養護学校内（川崎市麻生区）に障がい者の方を主体とした、学校と地域を結ぶ「あさお（麻生）スマイルクラブ」を開設し活動中です。このように私たちは、地域のすべての皆様に健康で笑顔にあふれた時間を過ごしていただけるよう努力することを使命とし「地域の遊び場」を実践しています。どうぞ一度お立ち寄りください！！



## まる倶楽部

【横浜市神奈川区】

2009 年に設立、横浜市神奈川区の六角橋中学校、松本中学校区を中心に活動して早 10 年が経とうとしています。年間での活動種目数も 30 を超え、活動場所、指導者にも恵まれ、沢山の地域住民の方々にご参加をいただいています。競技スポーツはもちろん、野外活動も多く取り入れ、ツリークライム、ボルダリング、カヌーも行っています。音楽活動も大規模に取り入れ神奈川区との協働イベントも開催しています。

設立以来「ソーシャルボンドになる」という事をモットーに活動しています。クラブの特色としては、連合町内会や学校との連携の強さが挙げられます。地域イベントのサポート、小中学校での体育科の授業、総合的な学習の時間、クラブ活動、校外学習、個別支援級のサポート、保育所での運動遊び講習会、保育士の講習会なども日常的に行っております。地域の「絆」づくりのお手伝いを心掛け、これからも楽しいクラブづくりを続けていきたいと思ひます。



## ラグビーワールドカップまで1年！



世界最高峰のスポーツの祭典の一つ「ラグビーワールドカップ 2019™」開催まで、いよいよ1年を切りました。決勝戦は横浜国際総合競技場で来年11月2日に行われます。代表戦や関連イベントも熱を帯びてきました。

## ◇ブレディスローカップ（横浜国際総合競技場）

ニュージーランド代表【37-20】オーストラリア代表

ニュージーランド代表が16年連続カップを保持しました。

（大会公式マスコットのレンジー）



## ◇ジャパンラグビーチャレンジマッチ 2018 世界選抜戦（東大阪市花園ラグビー場）

日本代表【28-31】世界選抜 終盤の猛攻！世界選抜を3点差まで追い詰めました！

## ◇リポビタンDチャレンジカップ 2018 ニュージーランド代表戦（味の素スタジアム）

日本代表【31-69】ニュージーランド代表

オールブラックス相手に過去最高の5トライ。しかし、世界トップとの差を感じる試合となりました。

## インタビュー！！

ラグビー界を牽引する期待のエースに  
聞いてみました！

サントリーサンゴリアス

## 松島幸太郎選手

（桐蔭学園高校出身）



## - 前回大会を振り返ると？

南アフリカ戦。相手も探りながら得点を狙ってきていました。60分経過しても僅差だったので、相手は少しパニックを始めていた。その後もいい時間帯に得点することができたので、勢いに乗り劇的勝利しました。サモア戦で勝たのも大きい。サモア戦で戦術に沿って試合運び、勝たたことは自信になりました。サモア戦での自信が次の試合で生き、落ち着いてゲーム運びができました。

## - ワールドカップへの思いは？

テレビでも扱ってくれてファンが増え、徐々に盛り上がってきて、ラグビーの認知度は上がったと思います。選手たちがどのくらい結果を残せるかで変わってきます。一つの勝利が大事です。グループ突破でまたファンが増えるので、選手が頑張ることが第一ですね。最近、強い相手に対する免疫はついてきて、強い相手と戦っても変に緊張せず、相手から受けるプレッシャーも小さく感じるようになりました。個人の力もついてきました。今後も日本代表で頑張っていきたい。私の売りはステップワーク、ラインブレイクすることなので、そこを強化していきたいと思っています。

今回のワールドカップは自国開催なので、グループ突破は第一の目標。決勝トーナメントも勝ち切って、準決勝へ行きたいと思います。日本人は親切、すごく優しいというイメージがあります。その気持ちで、外国のお客さんを受け入れてほしいです。

## - 成長したところは？

前回大会、リーダー陣についていくことが多かったのですが、最近は発言を多くして、プレーで引っ張る意識は強くなりました。試合中プレーが止まっている時、状況や戦術について話し合うことなど、コミュニケーションに気を配れるようになってきたと思います。

## - 信念は？

大事にしていることは「自信を持ってプレーすること」です。試合中はいつもそう思ってプレーしています。自信を持ってプレーすると一番力が出ます。

## - 子どもたちにメッセージを

一番は楽しんでやること、楽しめる環境のもとでプレーすることで成長できると思います。そういう場所でやってほしいです。メンタルが落ちた時は引きずってしまうことがありますが、それは後で反省するとして、まずは切り替えて、次何をするかを考えて臨むようにしています。次の戦術に気持ちを切り替え戦術に集中していくことが大事です。



南アフリカ共和国プレトリア出身。桐蔭学園高校時代、全国優勝を飾る。14年からサントリーに所属し、日本代表のフルバックとして活躍している。

# イベント続々



かながわキンタロウ

県内の様々なところで、ラグビーに関するイベントが行われています。

## AIG オールブラックスラグビースクール in 神奈川

in 慶應義塾大学蹴球部下田グラウンドラグビー場

10/20

中学生のラグビー経験者を対象としたスキルチャレンジ、小学生を対象としたタグラグビー教室、小さなお子さんを対象とした初心者ラグビー体験などの企画に、世界最強チームであるニュージーランド代表「オールブラックス」の4選手、ラグビー元日本代表選手が参加し大変な盛り上がりを見せました。



## ジャパンラグビーチャレンジマッチ 2018 日本代表 vs 世界選抜戦パブリックビューイング

in ラゾーナ川崎プラザ 2階ルーファ広場

10/26

この試合は、ラグビーワールドカップ2019(TM)日本大会を1年後に控えた日本代表の現状を確認するための大事な強化試合で、パブリックビューイングには会社帰りの方々や家族連れなどたくさんのラグビーファンが集まり、東芝ブレイブルーパスの大野均選手、望月雄太氏、ラグビー解説でお馴染みの野澤武史氏の解説とともに日本代表の熱い戦いを応援しました。



## 決勝戦1年前！カウントダウンボード除幕式

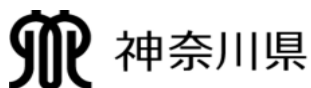
in JR 関内駅南口

11/2

決勝戦1年前となるこの日から点灯されることを記念して、カウントダウンボード除幕が行われました。カウントダウンボードは開幕までの日数を表示しています。会場には神奈川県知事をはじめ、横浜市長やワールドカップ組織委員会事務総長などが駆けつけ、横浜での決勝戦1年前を盛り上げました。



発行回数 年4回



2019年のラグビーワールドカップ開催に向け、県内各地でラグビーイベントが行われ、ますます盛り上がってきました。みなさんもイベントに参加してみる、試合を観戦する、実際にやってみるなど、ラグビーを楽しんでみてください！

神奈川県立体育センター

TEL 0466-81-2570(代表)

FAX 0466-83-4622

〒251-0871 藤沢市進行7-1-2

県立体育センター

検索

体育センターホームページ

体育センターツイッター

